



Our place or yours

SPRING / SUMMER 2023

More in-person & online programs!

Our doors at the Westbury campus and off-site locations are wide open and we are waiting to welcome you! Meet up with friends, broaden your social circle, revisit an old hobby or experience something new in a vibrant community setting unique to the Cummings Centre. For those of you who love our online courses, we have you covered.



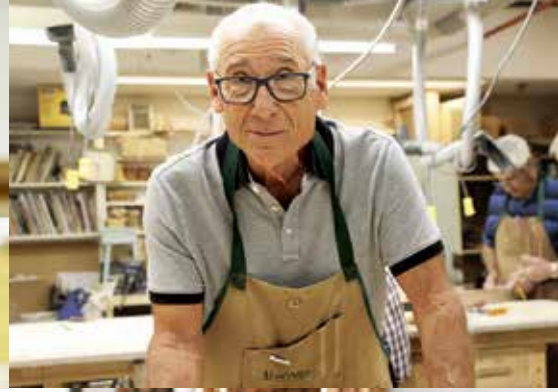
CUMMINGSCENTRE.ORG



BÉNÉFICIAIRE DE LA BÉNÉFICIAIRE OF



LE CENTRE Cummings CENTRE



Cummings is in full bloom

From creative arts & music to entertainment, fitness and social groups plus dozens of ways to volunteer, we make it fun and easy to connect and get involved. Participate in Cummings Centre programs in person or online. Be it your place or ours, we have the right program for you.



MEMBERSHIP HAS ITS PRIVILEGES

We value our members! In addition to access to over 220+ in-person and virtual programs, services and volunteer opportunities, members can enjoy these additional benefits:

Exclusive access to members only programs

Free for members

Unlimited access to the Virtual Learning Library with 300 videos on demand including travel, lectures, entertainment, exercise and more! Visit cummingscentre.org/virtual-learning

- Up to 20+ free events at no charge throughout the year
- Tech support and one-on-one coaching from a Cummings Centre volunteer
- Special offers
- Free tote bag

Discounts for members

- Save! Enjoy preferred member pricing: up to 50% lower cost as compared to the non-member rate for special events, lectures and more.
- Discounts on select programs at partner and community organizations.
- 10% off Cummings Online Boutique merchandise. Shop today at boutique.cummingscentre.org

LEARN, LAUGH,
MOVE, PLAY, DANCE
YOUR PLACE OR OURS!

**MEMBERSHIP & PROGRAM
REGISTRATION**
For questions about membership, programs and policies visit cummingscentre.org/FAQ
Call ☎ 514.343.3510 or email information@cummingscentre.org



MEMBERSHIP FEE

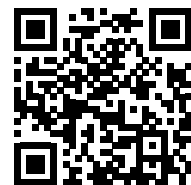
Join for only \$30. Offer valid through March 31, 2024.

REGISTRATION

Beginning Monday April 17, 2023 at 9 am.
Classes begin April 18.

☎ 514.343.3510
cummingscentre.org/registration or in person

VISIT US ONLINE



★ Free program tickets and discounts are available to members with an updated Membership 2023/24
Funding for the Virtual Learning Library is generously provided by the Leonard Albert Family Foundation.

GREATER CHOICE & FLEXIBILITY

This spring and summer, the Cummings Centre is pleased to deliver even more opportunities for you to get involved, be it in person at our Westbury campus or one of our off-site locations or online, with 30% more programs to choose from, we have you covered. Spring and summer registration begins on Monday April 17. Programs begin April 18.

Cummings Centre Main Campus

5700 Westbury Avenue Montreal, Quebec H3W 3E8

Monday - Thursday • 9 am - 5 pm

Friday • 9 am - 3 pm

Welcome & General Information

☎ 514.342.1234

information@cummingscentre.org

Membership & Registration

☎ 514.343.3510

registration@cummingscentre.org

Wellness Centre/ Adapted Exercise

☎ 514.734.1840

suzie.lazar@cummingscentre.org

Fine Arts & Craft Centre

☎ 514.734.1823

patricia.kehler@cummingscentre.org

Woodshop

☎ 514.734.1789

michal.katz@cummingscentre.org

Volunteer Services

☎ 514.734.1791

lynn.gordon@cummingscentre.org

Social Services: Intake

☎ 514.343.3514

socialservices@cummingscentre.org

La Boutique

☎ 514.734.1770

boutique.cummingscentre.org

Bloom Family Tech Lounge

☎ 514.342.1234

Food Services

Federation Caféine Bistro

Mon. - Thurs. 8:30 am - 3:30 pm

5151 Côte-Sainte-Catherine Rd., Mtl

Café Soleil (Coming soon)

5700 Westbury Avenue, Mtl.

CJCS Foundation

☎ 514.734.1825

foundation@cummingscentre.org



SPRING SIGNALS NEW BEGINNINGS

MORE OPPORTUNITIES FOR SOCIAL CONNECTIONS

We can finally peel back the heavy layers of winter and enjoy the people and activities that bring us joy! As we reflect on the last few years, we thank you for your continued support in helping us evolve the Centre into what it is today, a welcoming environment, inclusive and accessible beyond its physical walls. A second home to many where everyone has a place, be it in person or in our growing online community.

Experience the vibrant community unique to Cummings! We have expanded our in-person program offering adding many new courses, informative lectures and special events.

Café Soleil, located at the Cummings Centre, a new collaborative initiative with JEM Workshop, Zera Café, Ometz, Federation CJA and the Cummings Centre will be opening its doors this May. A place to grab a bite, a warm cup of coffee and socialize with friends.

Come paint your own masterpiece, expand your knowledge improve your health, volunteer helping others, browse the boutique and so much more.

Our door is open- come in or join us online and become part of the community that is Cummings. Whether you are a returning member or new to the Centre, we are excited to welcome you. Take a few minutes to explore the brochure as there's sure to be something here for you.

Pauline Grunberg *Nancy Cooperberg*
Pauline Grunberg Nancy Cooperberg
Executive Director President

MAY 2023

NEW! CAFÉ SOLEIL OPENING SOON

New sit-down café at the Cummings Centre!

Gather with friends over a freshly baked muffin and a coffee before your paint class, or a hearty sandwich after your workout.

Café Soleil prides itself on being a welcoming, affordable and inclusive environment that employs neurodiverse adults.



INDOOR VALET PARKING

Monday to Thursday 8 am - 4 pm, Friday 8 am - 2 pm
Are you a Cummings Volunteer? Call to learn about additional discounts. ☎ 514.734.1727

\$10 per car or a booklet of 10 tickets for \$80



NEW SEASON, NEW PROGRAMS: @ CUMMINGSCENTRE.ORG



LEGEND: ● New ▲ Bilingual 👥 In-Person 🏠 In-Home
 👤+👤 Hybrid ★ Free for members (M) Member (G) Guest
 Member pricing with a 2023/24 Membership

Registration begins **Monday April 17, 2023** at 9 am. Classes begin **April 18**. Register online at cummingscentre.org/registration by calling ☎ 514.343.3510 or in person.

DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
FINE ARTS							
👥 IN-PERSON							
	Art Eclectic - Fine Arts & Crafts Exhibition ▲ 👥		Apr. 19 - 25	Varying times		Free	Fine Arts and Crafts Students
FINE-363	Watercolour Magic 👥	Tues	May 2 - July 4	1 - 4 pm	10	\$185	M. Green, BFA
FINE-359-01	Acrylic Painting - Abstract 👥	Wed	May 3 - July 5	1 - 4 pm	10	\$185	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-359-03	Acrylic Painting - Abstract 👥	Wed	July 26 - Aug. 16	1 - 4 pm	4	\$75	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-398	Clay Sculpture ▲ 👥	Thurs	May 4 - July 6	9 am - 12 pm	10	\$185	O. Maksimova
FINE-312-01	Acrylic Painting - Explorations ▲ 👥	Thurs	May 4 - July 13	1 - 4 pm	10	\$185	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-312-03	Acrylic Painting - Explorations ▲ 👥	Thurs	July 27 - Aug. 17	1 - 4 pm	4	\$75	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-303	Stone Sculpture ▲ 👥	Mon	May 8 - July 31	1 - 4 pm	10	\$200	E. Topaz
FINE-348	Painting the Garden Landscape ▲ 👥	Mon	May 8 - July 17	1:30 - 4:30 pm	8	\$150	R. Wiseman
FINE-301	Drawing the Portrait - Intermediate ● 👥	Mon	May 29 - July 31	10 am - 12 pm	8	\$150	M. Hill, BFA
FINE 399	Creative Chaos - Life Drawing Studio ● ▲ 👥	Fri	June 2 - 30	10 am - 1 pm	5	\$150	P. Kehler, BA, MFA
FINE 3001	Painting Without a Brush ● 👥	Tues	June 6 - July 4	1:30 - 4 pm	5	\$100	S. Caplan, BFA
📺 ONLINE							
FINE-369	Drawing Basics ▲	Tues	May 2 - July 4	1 - 3 pm	10	\$140	N. Neeman, BFA
FINE-369-01	Drawing - Intermediate ▲	Tues	May 2 - July 4	3:30 - 5:30 pm	10	\$140	N. Neeman, BFA
FINE-359	Acrylic Painting - Abstract	Wed	May 3 - July 5	10 am - 12 pm	10	\$140	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-359-02	Acrylic Painting - Abstract	Wed	July 26 - Aug. 16	10 am - 12 pm	4	\$55	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-315	Landscape Painting ▲	Wed	May 3 - July 5	1 - 3 pm	10	\$140	N. Neeman, BFA
FINE-317	Acrylics - Advanced Painting Studio	Thurs	May 4 - July 13	1:30 - 3:30 pm	10	\$140	S. Levy, BFA
FINE-312	Acrylic Painting - Explorations	Thurs	May 4 - July 13	10 am - 12 pm	10	\$140	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-312-02	Acrylic Painting - Explorations	Thurs	July 27 - Aug. 17	10 am - 12 pm	4	\$55	N. Hamidi, BFA, MA
FINE-323	Drawing Workshop	Tues	May 9 - June 27	10:30 am - 12:30 pm	8	\$130	S. Levy, BFA
FINE-319	Paint Night 1 - Desert Sun ● ▲	Wed	May 24	7 - 9:30 pm	1	\$25 (M) \$40 (G)	N. Neeman, BFA



LEGEND: ● New ▲ Bilingual 👥 In-Person 🏠 In-Home
 👤+🎥 Hybrid ☆ Free for members (M) Member (G) Guest
Member pricing with a 2023/24 Membership

For new program additions and course details, visit: cummingscentre.org/programs

DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
FINE 319-01	Paint Night 2 - Forest Fox ●▲	Wed	June 21	7 - 9:30 pm	1	\$25 (M) \$40 (G)	N. Neeman, BFA

CRAFTS

👥 IN-PERSON

CRA-3019	Craft Open Studio 👥	Wed	May 3 - 24	10 am - 12 pm	4	\$36	Self-led
CRA-3056	Felted Beads - Workshop ▲●👥	Thurs	May 4 - 11	1 - 4 pm	2	\$45	G. Orbach, BA
CRA-396	Stained Glass - Intro. ▲👥	Wed	May 10 - July 12	9 am - 12 pm	10	\$210	D. Gencher, B.Eng.
CRA-322	Stained Glass - Workshop ▲👥	Wed	May 10 - July 12	12:30 - 3:30 pm	10	\$210	D. Gencher, B.Eng.
CRA-3078	Watercolour - Intro. ●👥	Wed	May 10 - June 28	10 am - 12 pm	8	\$120	J. Pomerleau
CRA-3031	Crochet - All levels 👥	Thurs	May 11 - June 6	2 - 4 pm	8	\$110	P. Hobby, MA
CRA-3079	Challah Bake ●▲👥	Thurs	May 18	10 am - 1 pm	1	\$15 (M) \$20 (G)	S. Tamam
CRA-3079-01	Challah Bake ●▲👥	Thurs	July 13	10 am - 1 pm	1	\$15 (M) \$20 (G)	S. Tamam
CRA-320	Jewellery Creations #1 ▲👥	Thurs	June 1 - 22	10 am - 12 pm	4	\$60	G. Orbach, BA
CRA-320-01	Jewellery Creations #2 ▲👥	Thurs	June 29 - July 20	10 am - 12 pm	4	\$60	G. Orbach, BA
CRA-3064	Polymer Clay - Surface Techniques ▲👥	Thurs	June 1 - 22	1 - 4 pm	4	\$90	G. Orbach, BA
CRA-3080	Polymer Clay - Crackle Cane and Metal Leaf ▲👥	Thurs	June 29 - July 20	1 - 4 pm	4	\$90	G. Orbach, BA



FREE 👥 IN PERSON

ART ECLECTIC: FINE ARTS & CRAFT EXPO

ALL AGES

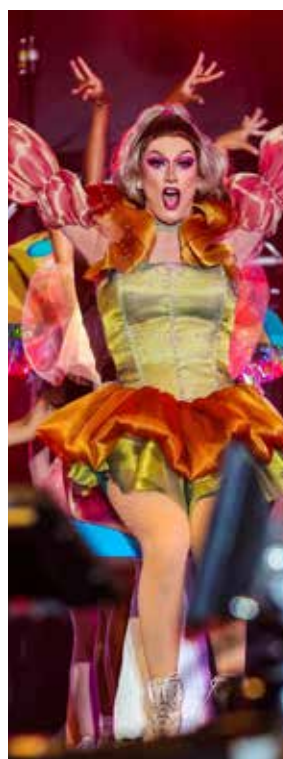
The students of the Cummings Centre Fine Arts & Crafts Department present their artwork, produced in our online and in-person courses. Celebrate this creative achievement with us!

Vernissage: Wednesday April 19 • 5 - 7 pm

Exhibition:

Thurs. Apr. 20 - Mon. Apr. 24 • 9:30 am - 4:30 pm

Tues. April 25 • 9:30 am - 12 pm



LCT-3023 **NEW** 👥 IN PERSON

DAZZLING DRAG QUEENS: A SHOW

Join us for a high-energy entertaining performance featuring Montreal's Misty Waterfalls and friends. Music, dance and costumes are sure to delight.

Wednesday June 7 • 7 - 8:30 pm

\$10 (50 years and over)

\$18 (49 years & under)

For tickets contact the Segal Centre Box Office at

☎ **514.739.7944**

In collaboration with





FULL PROGRAM DESCRIPTIONS @ CUMMINGSCENTRE.ORG/PROGRAMS



DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
ONLINE							
CRA-3077	Simply Still Life ●	Mon	May 8 - June 19	10:30 am - 12 pm	6	\$60	J. Cohen, BFA, PPCC

MUSIC & PERFORMING ARTS

IN-PERSON							
MART-3074-01	Pop Soul & Its Roots - Part 2 ●👥🎵	Tues	Apr. 18 - May 23	2 - 4 pm	6	\$72	C. Morrison, PhD
MART-3065	Memorable Melodies* ▲👥	Mon	Apr. 24, May 8, 29, June 5, 19, July 10, 17, 31	11:30 am - 12:30 pm	8	Free	N. Shraer-Monnier
PER-319	Happy Hour Ukulele 👥	Mon	May 1 - Aug. 14	3:30 - 5 pm	12	\$180	H. Rabinovitch
PER-309-01	Ukulele - Beginners 2 👥	Mon	May 1 - Aug. 14	2 - 3 pm	12	\$145	H. Rabinovitch
PER-309	Ukulele - Beginners 1 👥	Wed	May 24 - Aug. 9	4 - 5 pm	12	\$145	TBA
MART-3073	Song Writer's Circle 👥🎵	Tues	May 9 - June 27	10:30 am - 12:30 pm	8	\$175	T. Iyer, MTA

ONLINE							
MART-3074	Pop Soul & Its Roots - Part 2 ●👥🎵	Tues	Apr. 18 - May 23	2 - 4 pm	6	\$72 (M) \$90 (G)	C. Morrison, PhD
PER-311	Theatre With Jacqui	Wed	May 3 - June 28	3 - 5 pm	8	\$96	J. Van de Geer
MART-3062	Great Entertainers: Broadway Passport ●	Thurs	May 11 - June 8	2 - 3:15 pm	3	\$25 (M) \$40 (G)	J. Klapman
MART-3062-01	Great Entertainers: George Gershwin, Broadway Genius ●	Thurs	May 11	2 - 3:15 pm	1	\$10	J. Klapman
MART-3062-02	Great Entertainers: Broadway's Pioneering Shows - Oklahoma, Phantom, Lion King ●	Thurs	June 1	2 - 3:15 pm	1	\$10	J. Klapman
MART-3062-03	Great Entertainers: From Godspell to Wicked ●	Thurs	June 8	2 - 3:15 pm	1	\$10	J. Klapman
PER-323	Sing Like No One Can Hear You	Thurs	May 18 - Aug. 10	11:30 am - 12:30 pm	12	\$72	C. Cumberbirch, Mmus, MTA, MMT
MART-3064	The Stories Behind The Songs	Wed	May 24, June 7, 21	1 - 2 pm	3	\$15	R. Lutes

CONTINUING EDUCATION

IN-PERSON							
LAN-310	French - Advanced Beginners 👥	Mon	Apr. 24 - July 3	10 - 11:30 am	10	\$100	H. D. Therien, MA
LAN-306-01	French - Intermediate 👥	Tues	May 2 - July 4	10 - 11:30 am	10	\$100	H. D. Therien, MA
LAN-313	Conversational Spanish - Beginners 👥	Wed	May 10 - June 28	10 - 11:15 am	8	\$98	P. Erlich
LAN-319	Conversational Spanish - Advanced Beginners 👥	Wed	May 10 - June 28	11:45 am - 1:15 pm	8	\$98	P. Erlich
LAN-302	Hebrew - Beginners 👥	Wed	May 17 - July 19	9:30 - 11 am	10	\$120	B. Kaufman

* Each Memorable Melodies concert is available for individual registration.



LEGEND: ● New ▲ Bilingual 👥 In-Person 🏠 In-Home
 👥+🏠 Hybrid ☆ Free for members (M) Member (G) Guest
Member pricing with a 2023/24 Membership

For new program additions and course details, visit: cummingscentre.org/programs

DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
LAN-328	Conversational Italian - Beginners 👥	Fri	May 12 - July 21	10 am - 12 pm	10	\$120	O. Di Lernia
LAN-316	Conversational Italian - Advanced Beginners 👥	Fri	May 12 - July 21	12:45 - 2:45 pm	10	\$120	O. Di Lernia
LIT-325	Writing Non-Fiction 👥	Mon	May 1 - 29	12:30 - 2:30 pm	4	\$70	J. Matlin
COMP-3007	Digital Clinic 1 ●▲👥	Wed	May 3	12:30 - 2 pm	1	Free	K. Oudrhiri
COMP-3007-01	Digital Clinic 2 ●▲👥	Mon	June 5	12:30 - 2 pm	1	Free	K. Oudrhiri

📺 ONLINE

LAN-306	French - Intermediate	Wed	May 3 - June 21	2 - 3 pm	8	\$95	I. Shraer, PhD
LAN-303	Hebrew - Advanced Beginners	Tues	May 16 - July 18	9 - 10:30 am	10	\$120	B. Kaufman

FREE PROGRAMS EXCLUSIVELY FOR MEMBERS

The Cummings Centre values its members. In addition to our member benefits (see page 2), we provide a variety of programs at no charge exclusively for members. **Visit cummingscentre.org/benefits**



LCT-3020 **NEW** 📺 ONLINE

THE ART INSTITUTE OF CHICAGO - VIRTUAL TOUR

Enjoy an up-close and personal online tour led by Julie Averbach and discover new artworks and revisit familiar favorites from American icons including Edward Hopper, Georges Seurat and Georgia O'Keeffe and more!

Wednesday
May 10 • 11 am - 12 pm
FREE*



PRIME-3088 **NEW** 📺 ONLINE

A CAREGIVERS TOOLBOX: TAKING CARE OF OUR SENIORS

Learn how to navigate the aging process with your loved one through this informative Q & A session. Topics: transitioning to assisted living and supporting & educating older adults and their families on the resources available to help them age in place with dignity.

With Matt Del Vecchio, Certified Professional Consultant on Aging and Trisha Felgar, Program Manager Homecare Cummings Centre

Tuesday May 9 • 7 - 8:30 pm
FREE* / \$5 (Guests)



CLUB-304/CLUB-309/CLUB-107

CLUB-305-01/CLUB-305 **NEW**

📺 ONLINE 👥 IN PERSON

SOCIAL CLUBS

Get social! Cummings social groups are a great opportunity to meet new people while doing the things you love.

In person: Let's Play, Walking Club, Russian Group

Online: Sports Talk and Talk Fridays

For dates, days, times and details see *Social Clubs & Games* pages 10-11
FREE*

* Free with an updated 2023/24 Membership.



NEW SEASON, NEW PROGRAMS: @ CUMMINGSCENTRE.ORG



DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
LAN-304	Hebrew - Intermediate	Mon	May 8 - July 31	9 - 10:30 am	10	\$120	B. Kaufman
VLP-101	Virtual Book Club	Fri	Apr. 21, 2023 - Mar. 15, 2024	8:30 - 9:30 am	11	\$25	J. Fitzgerald
LIT -114	Book Club	Mon	Apr. 24, 2023 - Mar. 11, 2024	2 - 3:15 pm	12	\$70	J. Forbath
LIT-376	Write About It	Wed	May 3 - June 7	1- 2:30 pm	6	\$105	S. Reisler Litwin, MA
LIT-376-01	Write About It	Wed	June 14 - 21	1 - 2:30 pm	2	\$40	S. Reisler Litwin, MA
LIT-376-02	Write About It ●	Wed	Aug. 2 - 9	1 - 2:30 pm	2	\$40	S. Reisler Litwin, MA
COMP-3002-01	Getting Comfortable with Technology ▲	Mon	June 5 - July 24	10:30 am - 12 pm	6	Free	K. Oudrhiri

GLOBAL AFFAIRS

👥 IN-PERSON

GLOB-302-01	News & Views Bi-Weekly 👥	Thurs	May 18, June 1, 15, 29	11 am - 12:30 pm	4	\$50	S. Nachfolger, MA
GLOB-3090	If I Were a Rich Man 👥+📺	Thurs	June 1 - 15	10 - 11:30 am	3	\$36	J. Respitz, MA
GLOB-3127	What Would David Ben-Gurion Say? Unresolved Issues in Israeli Politics 👥	Thurs	June 22	1 - 2:30 pm	1	\$12	P. Kabalo
GLOB-303	The Jury is Out 👥	Tues	Aug. 1 - 8	10 - 11:30 am	2	\$24	M. Worsoff, BSc, BCL

📺 ONLINE

GLOB-3091	Let Us Entertain You: A Hollywood Series ●	Wed	May 3, 17, 31	4:30 - 5:30 pm	3	\$30	F. Weinstein
GLOB-3126	Anti-Semitism and Anti-Zionism in Canada ●	Fri	May 12 - June 23	9 - 10:30 am	6	\$84	B. Goodman, BA, MLIS
GLOB-302	News & Views Bi-Weekly ●	Tues	May 16, 30, June 13, 27	11 am - 12:30 pm	4	\$50	S. Nachfolger, MA
GLOB-3090-01	If I Were a Rich Man 👥+📺	Thurs	June 1 - 15	10 - 11:30 am	3	\$36	J. Respitz, MA
GLOB-3094	All About Abstract Art ●	Thurs	June 1 - 22	3 - 4:30 pm	4	\$52	A. Berner
GLOB-3092	Israel Politics Uncovered ●	Tues	June 6 - 27	10 - 11:30 am	4	\$60	C. Nikolenyi, PhD
GLOB-3093	UK and Europe in the Aftermath of Brexit ●	Wed	June 7	4 - 5 pm	1	\$10 (M) \$15 (G)	O. Courteaux, PhD
GLOB-3081	China, U.S., Russia: Clash of Civilizations - Part 3 ●	Mon	July 31 - Aug. 14	10:30 am - 12 pm	3	\$36	M. Hershorn, MA

SPECIAL EVENTS

👥 IN-PERSON

ITC-314	Journey to Griffintown: Museum Tour 👥	Tues	May 9	1 - 3 pm	1	\$18 (M) \$24 (G)	A. Diamond
FRA-369	Beauty Tips for the Face and Body ▲👥	Tues	May 9 - 16	2 - 3:15 pm	2	\$12	P. Bensimon

* Class given in French with simultaneous translation to English.



LEGEND: ● New ▲ Bilingual 👥 In-Person 🏠 In-Home
 👤+🏠 Hybrid ☆ Free for members (M) Member (G) Guest
Member pricing with a 2023/24 Membership

For new program additions and course details, visit: cummingscentre.org/programs

DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
FRA-311	Celebrate Shavuot ▲👥	Mon	May 15	12:30 - 2:30 pm	1	\$20 (M) \$35 (G)	TBA
LCT-3018	Aging Isn't What It Used to Be 👥	Mon	May 29	2 - 3 pm	1	\$10 (M) \$15 (G)	M. Lashley, PhD
LCT-3023	Dazzling Drag Queens: A Show 👥	Wed	June 7	7 - 8:30 pm	1	\$10 (50+) \$18 (49 years & under)	M. Waterfalls
ITC-312	An Evening with Irwin Cotler: First to Stand 👥 Governors call 514.734.1756	Thurs	June 8	7 - 9 pm	1	\$10 (M) \$15 (G)	Irwin Cotler, PC, OC, OQ I. Angelico / A. Neidik

ONLINE

ITC-313	Parall(elles) History of Women in Design: MMFA Tour ●	Thurs	May 4	4 - 5 pm	1	\$10 (M) \$15 (G)	B. Tekker
LCT-3019	Expo 67 ●	Mon	May 8	4 - 5 pm	1	\$10 (M) \$15 (G)	B.P. Stenson, MA
PRIME-3088	A Caregivers Toolbox: Taking Care of our Seniors ★●	Tues	May 9	7 - 8:30 pm	1	Free (M) \$5 (G)	T. Felgar, BA M. Del Vecchio, CPCA



CLUB-308/CLUB-308-01/CLUB-308-02 NEW 👥 IN PERSON

WEST ISLAND MEN'S CLUB

Back by popular demand!

Gentlemen, it's time to come out of hibernation. The WI Men's Club (WIMC) invites you to come out for a night out with the boys. Get ready for shmoozing, board and card games, TV sports, coffee, tea & snacks and an occasional surprise guest.

Thursdays April 20, 27, May 4 • 7 - 10 pm
\$3 Member / \$5 Guest

Location: Congregation Beth Tikvah



BÉNÉFICIAIRE DE LA
BENEFICIARY OF



ITC-312 NEW 👥 IN PERSON

IRWIN COTLER AND HIS NEW FILM - FIRST TO STAND

This extraordinary film documents Irwin Cotler's career as a human rights activist. Award-winning filmmakers Irene Lilienheim Angelico and Abbey Neidik will be on hand to introduce us to the film. After the screening Irwin will join us for Q&A.

Thursday June 8 • 7 - 9 pm
\$10 Member / \$15 Guest

Governors call ☎ 514.734.1756

Ciné Starz Deluxe Cavendish CSL



★ Free with an updated 2023/24 Membership.



FULL PROGRAM DESCRIPTIONS

@ CUMMINGSCENTRE.ORG/PROGRAMS



DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
LCT-3020	The Art Institute of Chicago - A Virtual Art Tour ★●▲	Wed	May 10	11 am - 12 pm	1	Free	J. Averbach
LCT-382	The World According to Barbara Kay ●	Wed	May 10	4 - 5 pm	1	\$10	B. Kay
LCT-3021	The Synagogue and the Stamp ●	Mon	May 15	2 - 3 pm	1	\$10	I. Osterer
LCT-3022	Gardens of New France ●	Mon	June 5	4 - 5 pm	1	\$10 (M) \$15 (G)	B.P. Stenson, MA

VIRTUAL TRAVEL AND MORE

ONLINE

TRIP-351	Travel Passport - 7 trips for the price of 6	Wed	Apr. 19 - Aug. 16	Various times	7	\$60 (M) \$90 (G)	Various Tour Guides
TRIP-384	Great Bear Rain Forest: Have You Seen the Spirit Bear? ●	Wed	Apr. 19	7 - 8 pm	1	\$10 (M) \$15 (G)	R. Goodlin
TRIP-385	Mexico City - Pinatas and Pletzlach, Tacos and Tzimmes ●	Wed	May 3	3 - 4 pm	1	\$10	M. Unikel
TRIP-386	Audrey Munson: American Muse, Model, Mystery ●	Wed	May 17	11 am - 12 pm	1	\$10	S. Laudien-Meo
TRIP-387	Ljubljana: Europe's Beautiful Hidden Gem ●	Wed	May 31	10 - 11 am	1	\$10 (M) \$15 (G)	M. Kregar Gliha
TRIP-388	Salvador Dali + Israel = A Love Affair ●	Wed	Jun 14	1 - 2 pm	1	\$10	E. Kempinski
TRIP-389	Growing Up Sephardic in Zimbabwe ●	Wed	June 21	11 am - 12 pm	1	\$10	J. Benatar
TRIP-390	South America: Hang On! ●	Wed	Aug. 16	4 - 5 pm	1	\$10	C. Temple

SOCIAL CLUBS / SUPPORT GROUPS

IN-PERSON

CLUB-308	West Island Men's Club ●▲☺	Thurs	Apr. 20	7 - 10 pm	1	\$3 (M) \$5 (G)	Self-led
CLUB-308-01	West Island Men's Club ●▲☺	Thurs	Apr. 27	7 - 10 pm	1	\$3 (M) \$5 (G)	Self-led
CLUB-308-02	West Island Men's Club ●▲☺	Thurs	May 4	7 - 10 pm	1	\$3 (M) \$5 (G)	Self-led
CLUB-107	Russian Speaking Seniors ★▲☺	Thurs	Apr. 27, 2023 - Mar. 28, 2024	3 - 5 pm	44	Free	E. Bazlov
CLUB-100	Circle of Friends ☺	Tues	May 2, 2023 - Mar. 26, 2024	2 - 4 pm	11	\$20 per year	M. Fisher
CLUB-309	Social Walking Club ★●▲☺	Thurs	May 4 - July 20	9:30 - 10:30 am	12	Free	R. Katsilakis

ONLINE

CLUB-305-01	Let's Talk Sports ★	Mon	May 8 - July 31	5:30 - 6:30 pm	10	Free	J. Naimer
CLUB-305	Talk Fridays ★	Fri	May 12 - Aug. 11	1 - 2 pm	13	Free	S.A. Fleming

★ Free with an updated 2023/24 Membership.



Need help with Zoom or our Video Library? Call ☎ 514.343.3510
We are here for you!

DEPT NAME OF COURSE DAY DATES TIME SESSIONS COST TEACHER

SOCIAL GAMES

👤 IN-PERSON

DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
CLUB-304	Let's Play... ★👤👤	Wed	May 3 - Aug. 16	10:30 am - 12:30 pm	16	Free	R. Katsilakis
BRI-300	Bridge - Beginners I 👤👤	Mon, Thurs	May 8 - June 12	9:30 - 11:30 am	10	\$175	D. Marcus
BRI-300-01	Bridge - Beginners II 👤👤	Mon, Thurs	June 15 - July 24	9:30 - 11:30 am	10	\$175	D. Marcus
BRI-300-02	Bridge - Beginners III 👤👤	Mon, Thurs	July 27 - Aug. 10	9:30 - 11:30 am	5	\$87	D. Marcus
BRI-307	Bridge - Intermediate 👤👤	Tues, Thurs	May 4 - 30	9:30 - 11:30 am	8	\$160	H. Felsky
BRI-306	Supervised Bridge 👤👤	Tues	May 9 - June 27	1 - 3 pm	8	\$130	P. Schmaltz
HOB-302	Mah-jong 👤👤	Tues	May 16 - July 4	1 - 3 pm	8	\$160	B. Frankel
HOB-303	Canasta Drop-in - Non-Supervised (Beth Tikvah) 👤👤	Mon	May 29 - Aug. 7	1 - 3:30 pm	9	\$36	Self-led
HOB-309	Canasta Drop-In - Supervised 👤👤	Mon	June 12 - Aug. 7	1 - 3 pm	7	\$50	E. Delovitch
HOB-304	Canasta - Beginners 1 👤👤	Wed	June 7 - 28	1 - 3 pm	4	\$100	E. Delovitch
HOB-304-01	Canasta - Beginners 2 👤👤	Wed	July 12 - Aug. 8	1 - 3 pm	4	\$100	E. Delovitch



NEW! CAFÉ SOLEIL - OPENING SOON

Sit-down café coming soon!

Brighten up your day at Café Soleil. Gather with friends over a freshly baked muffin and a coffee before your paint class, or a sandwich and hearty soup after your workout.

Café Soleil prides itself on being a welcoming, affordable and inclusive environment that employs neurodiverse adults.

Located at the Cummings Centre



CUMMINGS BOUTIQUE

Discover unique gifts for the mom who has everything! Browse our new collection of scarves, jewellery, decorative items and more.

All proceeds benefit the Centre's programs for seniors.

Members receive a 10% discount with an up-to-date Cummings Centre 2023/24 membership.

Call ☎ 514.734.1770 for your coupon code.

5700 Westbury Ave. or online boutique.cummingscentre.org



★ Free with an updated 2023/24 Membership.



NEW SEASON, NEW PROGRAMS: @ CUMMINGSCENTRE.ORG



DEPT NAME OF COURSE DAY DATES TIME SESSIONS COST TEACHER

WELLNESS (FITNESS)

👤 IN-PERSON

WEL-3062	Fitness Assessment ▲👤	Mon - Fri	Apr. 17 - Aug. 25	8 am - 4 pm	1	\$25	Wellness Staff
WEL-3653	Workout Studio ▲👤	Mon - Fri	Apr. 17 - Aug. 25	8 am - 4 pm		\$152	Various Kinesiologists
WEL-3063/ WEL-3064	Personal Training ▲👤	Mon - Fri	Apr. 17 - Aug. 25	8 am - 4 pm	1 8	\$60 \$400	Various Kinesiologists
WEL-3096/ WEL-3097	Personal Training for Two ▲👤	Mon - Fri	Apr. 17 - Aug. 25	8 am - 4 pm	1 8	\$50 \$320 per person	Various Kinesiologists
WEL 3093	Small Group Personal Training ▲👤	Mon - Fri	Apr. 17 - Aug. 25	8 am - 4 pm	8	\$200 per person	Various Kinesiologists
WEL-3086	Tai Chi/ Chi Kung - Chateau B'nai Brith ▲👤	Mon	Apr. 24 - July 31	9:30 - 10:20 am	12	\$96	A. Dearlove, Master Tai Chi Instructor
WEL-3057	Line Dancing - Beginner ▲👤	Mon	Apr. 24 - June 19	10 - 11:30 am	8	\$52	J. Kwok-Choon
WEL-3084	Total Body Fitness Training ▲👤	Tues, Thurs	Apr. 25 - June 15	10 - 11 am Tues 1:30 - 2:30 pm Thurs	16	\$160	J. Caulfield Chateau B'nai Brith
WEL-3084-01	Total Body Fitness Training ▲👤	Tues, Thurs	June 20 - Aug. 24	10 - 11 am Tues 1:30 - 2:30 pm Thurs	16	\$160	J. Caulfield Chateau B'nai Brith
WEL-321	Yoga - Intermediate 👤	Wed	Apr. 26 - Aug. 23	10 - 11 am	16	\$72	S. Cohen
WEL-3087	Walking Club - Hampstead ▲👤	Wed	Apr. 26 - June 28	1:30 - 3 pm	10	\$100	J. Blumenstein
WEL-3088	Walking Club - Côte Saint-Luc ▲👤	Fri	Apr. 28 - July 7	9:30 - 11 am	10	\$100	J. Blumenstein
WEL-366	Boxing Intervals ▲👤	Fri	Apr. 28 - Aug. 25	10 - 11 am	15	\$150	D. Roseman
WEL-3098	Preventing and Mastering Falls ▲👤	Thurs	May 11 - June 15	1 - 2 pm	6	\$60	R. Fregeau B. Ockedahl
WEL-3099	Self Defense Workshop - Module 1 ▲👤	Mon	May 15	2 - 4 pm	1	\$15	G. Manoli
WEL-3099-01	Self Defense Workshop - Module 2 ▲👤	Mon	June 12	2 - 4 pm	1	\$15	G. Manoli
WEL-3100	Tango 🎨👤	Thurs	June 15 - Aug. 3	11 am - 12:15 pm	8	\$65 (M) \$85 (G)	A. Shepherd W. Mercado

📺 ONLINE

WEL-3021	Fitness Assessment ▲	Mon - Fri	Apr. 17 - Aug. 25	8 am - 4 pm	1	\$25	Wellness staff
WEL-3052/ WEL-3055	Personal Training ▲	Mon - Fri	Apr. 17 - Aug. 25	8 am - 4 pm	1 8	\$50 \$320	Various Kinesiologists
WEL-3068	Personal Training for Two ▲	Mon - Fri	Apr. 17 - Aug. 25	8 am - 4 pm	8	\$200 per person	Various Kinesiologists
WEL-311	Morning Cardio ▲	Mon	Apr. 24 - Aug. 21	8:30 - 9:30 am	13	\$48	A. Vezina
WEL-380	Baladi - Oriental Dance ▲	Mon	Apr. 24 - Aug. 21	10:30 - 11:30 am	13	\$85	S. Benjamin
WEL-302	Chair Aerobics ▲	Mon	Apr. 24 - Aug. 21	11:30 am - 12:30 pm	13	\$48	A. Vezina



LEGEND: ● New ▲ Bilingual 🧑 In-Person 🏠 In-Home
 👤+👤 Hybrid ☆ Free for members (M) Member (G) Guest
 Member pricing with a 2023/24 Membership

For new program additions and course details, visit: cummingscentre.org/programs

DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
WEL-381	Guided Meditation	Mon	Apr. 24 - Aug. 21	4 - 4:45 pm	13	\$65	J. Nadler, MA, RYT
WEL-322	Abs & Back Strengthening - Mat ▲	Tues	Apr. 25 - Aug. 22	8:30 - 9:30 am	16	\$60	A. Vezina
WEL-3057-01	Line Dancing - Beginner ▲	Tues	Apr. 25 - June 20	9 - 10 am	9	\$48	J. Kwok-Choon
WEL-304	Dance to the Rhythm/Zumba ▲	Tues	Apr. 25 - Aug. 22	10 - 10:45 am	16	\$68	C. Giner
WEL-304-02	Dance to the Rhythm/Zumba ●▲	Fri	Apr. 28 - Aug. 25	8:30 - 9:15 am	15	\$64	C. Giner
WEL-3043	Yoga: Standing and Seated ▲	Tues	Apr. 25 - Aug. 22	10 - 11 am	16	\$72	K. Harris-McLeod
WEL-333	Strength & Flexibility ▲	Tues	Apr. 25 - Aug. 22	11 am - 12 pm	16	\$60	M. Fragapane
WEL-333-01	Strength & Flexibility ▲	Thurs	Apr. 27 - Aug. 24	11 am - 12 pm	16	\$60	M. Fragapane
WEL-342	Cardio Lite ▲	Tues	Apr. 25 - Aug. 22	11:30 am - 12:15 pm	16	\$52	A. Vezina
WEL-326	Cardio/Strength Interval ▲	Wed	Apr. 26 - Aug. 23	8:30 - 9:30 am	16	\$60	A. Vezina
WEL-315	Total Strength Class ▲	Wed	Apr. 26 - Aug. 23	10 - 11 am	16	\$60	D. Xiong
WEL-315-01	Total Strength Class ▲	Fri	Apr. 28 - Aug. 25	10 - 11 am	15	\$56	D. Xiong
WEL-372	Balance and Mobility ▲	Wed	Apr. 26 - Aug. 23	11:30 am - 12:30 pm	16	\$60	A. Vezina



WEL-366 🧑 IN PERSON

BOXING INTERVALS WITH COACH DANNY

Join this boxing class to exercise your cardio, coordination & strength with boxing inspired training techniques.

For class options specific for individuals with Parkinson's Disease see pages 15-16.

Contact Anne 📞 514.734.1841

Fridays Apr. 28 - Aug. 25
10 - 11 am • \$150



WEL-3100 NEW 🧑 IN PERSON

TANGO

Learn the basics of Argentine tango set to music. From walking with a partner with ease and balance to basic sequences and moves such as the cuadrado, the cross, balanceos & ochos.

Note- Includes backward walking and pivots. Not suitable for those with reduced mobility.

Instruction: English, French, & Spanish.

Thursdays, June 15 - Aug. 3
11 am - 12:15 pm
\$65 Member / \$85 Guest



WEL-3087/WEL-3088 🧑 IN PERSON

WALKING CLUB

This outdoor fitness class will include a group warm-up, walking and various strength training intervals, followed by a group cool down and stretch.

Hampstead Park • \$100
Wednesday, April 26 - June 28

Côte Saint-Luc Park • \$100
Friday, April 28 - July 7

In collaboration with FADOQ





NEW SEASON, NEW PROGRAMS: @ CUMMINGSCENTRE.ORG



DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
WEL-325	Brain & Body Interval Training ▲	Thurs	Apr. 27 - Aug. 24	8:30 - 9:30 am	16	\$60	A. Vezina
WEL-335	Tai Chi/Chi Kung - Beginner	Thurs	Apr. 27 - July 20	10 - 11 am	13	\$82	A. Dearlove, Master Tai Chi Instructor
WEL-3059	Pilates ▲	Fri	Apr. 28 - Aug. 25	9:30 - 10:30 am	15	\$90	S. Benjamin

🏠 IN-HOME

WEL-3053	Fitness Assessment ▲🏠	Mon - Fri	Apr. 17 - Aug. 25	8 am - 4 pm	1	\$85	Wellness Staff
WEL-3066/ WEL-3067	Personal Training ▲🏠	Mon - Fri	Apr. 17 - Aug. 25	8 am - 4 pm	1 8	\$80 \$560	Various Kinesiologists
WEL-3081/ WEL-3094	Personal Training for Two ▲🏠	Mon - Fri	Apr. 17 - Aug. 25	8 am - 4 pm	1 8	\$60 \$400 per person	Various Kinesiologists
WEL-3095	Small Group Personal Training ▲🏠	Mon - Fri	Apr. 17 - Aug. 25	8 am - 4 pm	8	\$320 per person	Various Kinesiologists

ADAPTED PROGRAMS

Sponsored by the Maurice Pollack Foundation

👤 IN-PERSON

ADP-393	Parkinson's Support Group (Beth Tikvah) 👤	Thurs	May 4, June 1, July 6, Aug. 3	1:30 - 3 pm	4	Free	Parkinson Canada
ADP-392	Parkinson's Support Group for Caregivers (Beth Tikvah) 👤	Thurs	May 4, June 1, July 6, Aug. 3	1:30 - 3 pm	4	Free	Parkinson Canada



BE OUR GUEST - FREE PROGRAMS

The Cummings Centre is pleased to offer a variety of free programs designed to increase accessibility amongst older adults to social, physical and educational programs, regardless of their health status, language barriers or isolation. In-person and online options are available!

- Fine Arts and Crafts Exhibition **IN PERSON**
- Memorable Melodies - 8 Concerts **IN PERSON**
- Digital Clinic 1 & 2 **IN PERSON**
- Getting Comfortable with Technology **ONLINE**
- Parkinson's Support Group (Beth Tikvah) **IN PERSON**
- Parkinson's Support Group for Caregivers (Beth Tikvah) **IN PERSON**
- Living with Stroke **ONLINE**



For the full program descriptions, visit cummingcentre.org/free-programs

The Cummings Centre is a membership-based organization and provides additional benefits to participants with an updated 2023/24 membership. Learn about member benefits visit cummingcentre.org/benefits

With the contribution of:





IN-PERSON, AT HOME AND ONLINE PROGRAMS - THE CHOICE IS YOURS!
 To learn more visit cummingscentre.org/FAQ or call ☎ 514.343.3510

DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
ADPF-301	Orthopedic A ▲👥	Mon, Wed	Apr. 24 - Aug. 23	9:30 - 10:30 am	29	\$228	Various Kinesiologists
ADPF-353	Orthopedic B ▲👥	Tues, Thurs	Apr. 25 - Aug. 24	9:30 - 10:30 am	31	\$244	Various Kinesiologists
ADPF-307	Post-Stroke A ▲👥	Mon, Wed	Apr. 24 - Aug. 23	11 am - 12 pm	29	\$228	Various Kinesiologists
ADPF-308	Post-Stroke B ▲👥	Mon, Wed	Apr. 24 - Aug. 23	1:30 - 2:30 pm	29	\$228	Various Kinesiologists
ADPF-309	Post-Stroke C ▲👥	Tues, Thurs	Apr. 25 - Aug. 24	11 am - 12 pm	31	\$244	Various Kinesiologists
ADPF-310	Post-Stroke D ▲👥	Tues, Thurs	Apr. 25 - Aug. 24	1:30 - 2:30 pm	31	\$244	Various Kinesiologists
ADPF-311	Post-stroke E ▲👥	Tues, Thurs	Apr. 25 - Aug. 24	3 - 4 pm	31	\$244	Various Kinesiologists
ADPF-312	Post-Stroke F ▲👥	Mon, Wed	Apr. 24 - Aug. 23	9:30 - 10:30 am	29	\$228	Various Kinesiologists
ADPF-323	Ortho/Neuro ▲👥	Tues, Thurs	Apr. 25 - Aug. 24	3 - 4 pm	31	\$244	Various Kinesiologists
ADPF-318	Parkinson's A ▲👥	Mon, Wed	Apr. 24 - Aug. 23	11 am - 12 pm	29	\$228	Various Kinesiologists
ADPF-320	Parkinson's C	Tues, Thurs	Apr. 25 - Aug. 24	11 am - 12 pm	31	\$244	Various Kinesiologists
ADPF-322	Parkinson's E ▲👥	Tues, Thurs	Apr. 25 - Aug. 24	1:30 - 2:30 pm	31	\$244	Various Kinesiologists
ADPF-328	Parkinson's G ▲👥	Mon, Wed	Apr. 24 - Aug. 23	1:30 - 2:30 pm	29	\$228	Various Kinesiologists
ADPF-326	Parkinson's I ▲👥	Mon, Wed	Apr. 24 - Aug. 23	3 - 4 pm	29	\$228	Various Kinesiologists
ADPF-333	Multiple Sclerosis ▲👥	Tues, Thurs	Apr. 25 - Aug. 24	9:30 - 10:30 am	31	\$244	Various Kinesiologists
ADPF-366	Boxing Intervals for Parkinson's Disease (West Island) ▲👥	Tues	Apr. 25 - June 13	10 - 11:30 am	8	\$200	D. Roseman
ADPF-367	Boxing Intervals for Parkinson's Disease (West Island) ●▲👥	Tues	Apr. 25 - June 13	11:30 am - 12:30 pm	8	\$160	D. Roseman
ADPF-368	Boxing Intervals for Parkinson's Disease (West Island) ●▲👥	Thurs	Apr. 27 - June 15	10 - 11:30 am	8	\$200	D. Roseman
ADPF-366-01	Boxing Intervals for Parkinson's Disease ▲👥	Fri	Apr. 28 - Aug. 25	11:10 am - 12:40 pm	15	\$225	D. Roseman
ADPF-366-02	Boxing Intervals for Parkinson's Disease (West Island) ▲👥	Tues	June 20 - Aug. 22	10 - 11:30 am	8	\$200	D. Roseman
ADPF-367-01	Boxing Intervals for Parkinson's Disease (West Island) ●▲👥	Tues	June 20 - Aug. 22	11:30 am - 12:30 pm	8	\$160	D. Roseman
ADPF-368-01	Boxing Intervals for Parkinson's Disease (West Island) ●▲👥	Thurs	June 22 - Aug. 24	10 - 11:30 am	8	\$200	D. Roseman



NEW SEASON, NEW PROGRAMS: @ CUMMINGSCENTRE.ORG



DEPT	NAME OF COURSE	DAY	DATES	TIME	SESSIONS	COST	TEACHER
ONLINE							
ADP-388	Parkinson's Support Group	Thurs	April 20, May 11, June 8, July 13, Aug. 10	1:30 - 3 pm	5	Free	A. Newman
ADP-387	Parkinson's Support Group for Caregivers	Thurs	April 27, May 25, June 22, July 27, Aug. 24	1:30 - 3 pm	5	Free	A. Newman
ADPF-346	Adapted Exercise for Functional Movement ▲	Mon, Wed, Fri	April 24 - Aug. 25	11:30 am - 12 pm	44	\$80	M. Fragapane
ADPF-352	Adapted Chair Yoga ▲	Mon	April 24 - Aug. 21	10 - 10:45 am	13	\$58	M. Crete
ADPF-334	Living with Stroke	Wed	April 26 - June 14	2 - 4 pm	8	Free	A. Newman
ADPF-306	Post-Stroke: Retrain Arm ▲	Fri	April 28 - Aug. 25	1 - 2 pm	15	\$56	T. Le
ADP-315	Vocal Training - Parkinson's or Movement Disorders ▲	Thurs	May 18 - Aug. 10	10 - 11 am	12	\$72	C. Cumberbirch, MMus, MTA, MMT
ADP-365	Post Stroke Vocal Training ▲	Thurs	May 18 - Aug. 10	1:30 - 2:30 pm	12	\$72	C. Cumberbirch, MMus, MTA, MMT



BUILD A STRONG FOUNDATION FOR OUR SENIORS TODAY AND TOMORROW

Distinguish yourself as a Governor!

By becoming a valued Cummings Centre Foundation Governor, you can make a profound impact on the lives of our seniors, especially our most vulnerable. **Every dollar you give transforms the lives of real people in our community.**

From crucial social services, mental health support, meals-on-wheels, homecare and adapted exercise programs to fitness, painting, woodshop, bridge, and lecture series, the Centre has something for everyone.

You have the power to help us continue to give our seniors a sense of community, connection and care!

To distinguish yourself as a Governor and learn more about the Governors program, please call Annie Bensoussan at ☎ 514.734.1729 annie.bensoussan@cummingscentre.org or visit cjcsfoundation.org/governors



WHEN COMPASSION MEETS ACTION - LIVES CHANGE

LIFE CHANGING MOMENTS MADE POSSIBLE!

Volunteering your time and sharing your expertise strengthens your sense of purpose. By choosing to volunteer, you will provide stimulating and interactive activities, educational opportunities and help combat isolation for seniors. Choose from our diverse volunteer opportunities, offered in person and virtually. We look forward to welcoming you to our team of devoted volunteers!



IN-PERSON OPPORTUNITIES

- Adapted Exercise & Wellness
- Boutique
- Café
- Drivers / Deliverers
- Fine Art / Crafts
- Francophone Social Club
- Gardening
- Greeters / Tour Guides
- Musicians
- Program Customer Service
- Walking Club
- Welcome & Information
- Woodshop

VIRTUAL OPPORTUNITIES

- Advocacy / Social Action
- Event Planning
- Care Calls
- Committee Work
- Leadership Development
- Tech Support

VOLUNTEER TODAY

To learn more call

Lynn Gordon, Director of Volunteer Services at ☎ 514.734.1791 or lynn.gordon@cummingscentre.org

INTERGENERATIONAL VOLUNTEERING

The Cummings Centre promotes intergenerational volunteering as a way for seniors and youth to connect and learn from one another. The Rooftop Garden, Holiday Baking and Pen Pals projects are just three examples of enriching experiences.

Call **Marcie Scheim** at ☎ 514.734.1734



SOCIAL ACTION EMPOWERING SENIORS THROUGH AWARENESS AND EDUCATION

INSPIRING WORK WITH EMPATHY AND COMPASSION.

True advocacy is based on understanding and empowering others. **The Cummings Centre Social Action Committee** raises awareness on key issues facing Seniors today. Through education and information we inspire older adults to advocate for themselves and others in the community.

Planning and offering programs and resources on Elder Abuse, Scams and Frauds, Inflation, Covid Pandemic, Medication Safety and so many other timely topics has allowed us to respond to questions and concerns in a constructive helpful way.

You can make a difference!

For information call **Joy Lawee** ☎ 514.734.1805 social.action@cummingscentre.org

SOCIAL SERVICES

ENHANCE YOUR INDEPENDENCE AND QUALITY OF LIFE

Our professional team provides information, referrals, consultation, evaluation & planning and crisis intervention. Working together in partnership with the public sector and community agencies, we strive to ensure the best service and support. Our integrated team includes case managers, recreational therapists, creative arts & music therapists and homecare workers who speak a variety of languages including: English, French, Hebrew, Russian and Yiddish.

ESSENTIAL SERVICES IN-PERSON

- ATASE (Assisted Transportation and Accompaniment Service)
- Case Management
- Community Mental Health
- Therapeutic Dementia Care Program (CSL Aquatic Centre)
- Kosher Meals-on-Wheels 

IN-PERSON & VIRTUAL SUPPORT PROGRAMS

- Caregiver Support
- Specialized Cooking Group
- Mental Health Creative Arts Groups
- Pet Therapy

SERVICES FOR HOLOCAUST SURVIVORS

We provide a wide range of specialized services and programs to meet Survivors' needs and enhance their quality of life. Services* include:

- Café Europa - Holocaust Survivors Group
- Case Management
- Claims and Restitution
- Compensation Application
- Emergency Financial Assistance
- Homecare
- Cleaning
- Stamping of Life Certificates

*Based on eligibility



KOSHER MEALS-ON-WHEELS SUPPORTING AUTONOMY AND INDEPENDENCE

We provide delicious kosher frozen meals at an affordable cost. These easy to prepare meals are delivered right to your door by friendly Cummings Centre volunteers. Seasonal menus feature new and popular favourites including savoury meat, chicken, dairy dishes, hearty soups and cakes.

This service is funded in part by: George and Mackie Balcan Foundation for 'Feeding the Soul' and Mazon Canada.

WE ARE WAITING TO HEAR FROM YOU. CALL INTAKE 514.343.3514



CAFÉ EUROPA- A SPECIAL SOCIAL GROUP FOR HOLOCAUST SURVIVORS

The Cummings Centre Café Europa-Holocaust Survivor group provides members with a safe and comfortable space to share both past experiences and joyful moments together. Music, discussions, guest speakers, and refreshments are enjoyed each week. For some, it's their only opportunity to socialize all week. Members refer to this group as their second family as they understand each other in ways that others may not.

Thank you to the generosity of our donors. See cummingcentre.org for listing.





Chez nous ou chez vous

PRINTEMPS / ÉTÉ 2023

Plus de programmes en personne et en ligne

Les portes du Centre Cummings de Westbury et de ses campus externes sont grandes ouvertes. Nous sommes impatients de vous y accueillir ! Rencontrez des amis, élargissez votre cercle social ou vivez une nouvelle expérience dans un cadre communautaire dynamique et unique ! Pour les personnes qui aiment nos cours en ligne, nous avons aussi ce qu'il vous faut.





Le Centre Cummings est en pleine floraison

Des arts créatifs, de la musique au divertissement, du conditionnement physique aux groupes sociaux, en passant par des dizaines de façons de faire du bénévolat, nous facilitons la façon de se connecter et de s'impliquer tout en ayant du plaisir. Participez aux programmes du Centre Cummings en personne ou en ligne. Que ce soit chez vous ou chez nous, nous avons le bon programme qui vous convient !



L'ADHÉSION A SES PRIVILÈGES

Nous apprécions nos membres ! En plus de l'accès à plus de 220 programmes virtuels, services et possibilités de bénévolat, les membres peuvent profiter d'avantages supplémentaires :

Accès exclusif aux programmes réservés aux membres

Gratuit pour les membres

Accès illimité à la Bibliothèque d'apprentissage virtuelle avec plus de 300 vidéos dont les voyages, les conférences, les divertissements, les exercices et plus encore !

Visitez cummingscentre.org/fr/apprentissage-virtuel

- Jusqu'à plus de 20 événements gratuits tout au long de l'année
- Soutien technique et coaching individuels par une personne bénévole du Centre Cummings
- Offres spéciales
- Sac fourre-tout gratuit

Réductions pour les membres

- Économisez ! Bénéficiez de tarifs préférentiels pour les membres : jusqu'à 50 % de réduction par rapport au tarif non-membre pour les événements spéciaux, les conférences et plus encore.
- Des réductions sur certains programmes dans les organisations partenaires et communautaires.
- 10 % de rabais sur les articles de la boutique du Centre Cummings en ligne. Achetez dès aujourd'hui sur boutique.cummingscentre.org/fr

TARIF D'ADHÉSION

Joignez-vous au Centre pour une adhésion annuelle de 30 \$ seulement. Offre valide jusqu'au 31 mars 2024.

INSCRIPTION

À compter du lundi 17 avril 2023 dès 9 h. Les cours commencent le 18 avril.

☎ 514.343.3510

cummingscentre.org/inscription ou en personne

★ Des billets gratuits pour les programmes et des réductions sont offerts pour les membres ayant un abonnement 2023/2024. Le financement de la Bibliothèque d'apprentissage virtuelle est généreusement offert par la Fondation de la famille Leonard Albert.

APPRENDRE, RIRE,
BOUGER, JOUER
CHEZ VOUS OU
CHEZ NOUS !

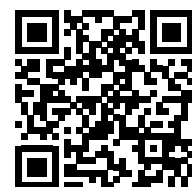
ADHÉSION ET INSCRIPTION AUX PROGRAMMES

Pour des questions sur l'adhésion, les programmes et les politiques, visitez cummingscentre.org/fr/faq

Composez le ☎ 514.343.3510
ou envoyez un courriel à information@cummingscentre.org



VISITEZ-NOUS EN LIGNE



PLUS DE CHOIX ET DE FLEXIBILITÉ

Le Centre Cummings est heureux de vous offrir pour la nouvelle saison encore plus de raisons de participer aux activités, que ce soit en présentiel à notre campus de Westbury, à l'un de nos emplacements extérieurs ou en ligne. Le Centre propose un surplus de 30 % des programmes. Faites la sélection de ceux qui vous conviennent. Les inscriptions commenceront le lundi 17 avril et les programmes le 18 avril.

Campus principal Centre Cummings 5700, avenue Westbury, Montréal, Québec H3W 3E8

Lundi - Jeudi • 9 h - 17 h, Vendredi • 9 h - 15 h

Information générale et accueil

☎ 514.342.1234

information@cummingscentre.org

Adhésion et inscription

☎ 514.343.3510

registration@cummingscentre.org

Centre de Bien-Être/ Exercices adaptés

☎ 514.734.1840

suzie.lazar@cummingscentre.org

Centre des beaux-arts & de l'artisanat

☎ 514.734.1823

patricia.kehler@cummingscentre.org

Atelier de menuiserie

☎ 514.734.1789

michal.katz@cummingscentre.org

Service de bénévolat

☎ 514.734.1791

lynn.gordon@cummingscentre.org

Services sociaux : Accueil

☎ 514.343.3514

socialservices@cummingscentre.org

La Boutique

☎ 514.734.1770

boutique.cummingscentre.org

Salon technologie Famille Bloom

☎ 514.342.1234

Services d'alimentation

Caféine Bistro Federation

Lundi au jeudi, 8h30 à 3h30

5151 Chem. de la Côte-Sainte-

Catherine, Montréal

Café Soleil (À venir)

5700, av. Westbury Montréal

Fondation CJCA

☎ 514.734.1825

foundation@cummingscentre.org



LE PRINTEMPS, SYMBOLE D'UN RENOUVEAU

PLUS D'OCCASIONS POUR TISSER DES LIENS

Nous pouvons enfin voir la neige fondre et profiter des gens et des activités qui nous apportent tant de joie ! Un examen rétrospectif des dernières années nous amène à vous remercier infiniment de votre constant soutien. C'est sans aucun doute la raison pour laquelle le Centre a pu évoluer et offrir aujourd'hui un environnement accueillant, inclusif et accessible au-delà des frontières de nos propres murs. C'est aussi un deuxième foyer pour plusieurs personnes, où tout le monde trouve sa place, que ce soit en présentiel ou virtuellement.

Découvrez un Centre Cummings dynamique et unique en son genre ! Plus de programmes en personne, plus de nouveaux cours, des conférences informatives et des événements spéciaux.

Le Café Soleil, situé au Centre Cummings, une nouvelle collaboration avec Les ateliers JEM, Zera Café, Ometz, la Fédération CJA et le Centre Cummings, ouvrira ses portes en mai. Un endroit pour « manger un morceau », savourer une tasse de café et socialiser avec des amis.

Venez peindre votre propre chef-d'œuvre, élargir vos connaissances, améliorer votre santé, faire du bénévolat pour aider les autres, visiter la boutique et bien plus encore.

Nous vous attendons. Venez sur place ou rejoignez-nous en ligne et faites partie de la famille Cummings. Que vous soyez un ancien ou nouveau membre, nous sommes ravies de vous recevoir. Prenez quelques minutes pour explorer la brochure, il y a certainement quelque chose qui vous conviendra !

Pauline Grunberg
Pauline Grunberg
Directrice générale

Nancy Cooperberg
Nancy Cooperberg
Présidente



NOUVEAUTÉ ! CAFÉ SOLEIL

Rejoignez vos amis autour d'un muffin fraîchement cuit et d'un café avant votre cours de peinture, ou autour d'un sandwich et d'une délicieuse soupe après votre séance d'entraînement.

Café Soleil est fier d'être un lieu accueillant, abordable et inclusif qui emploie des adultes neurodivers.

MAI
2023



STATIONNEMENT INTÉRIEUR : SERVICE DE VOITURIER

Lundi à jeudi : 8 h à 16 h Vendredi : 8 h à 14 h

Êtes-vous bénévole du Centre Cummings? Appelez pour en savoir plus sur les rabais supplémentaires. ☎ 514.734.1727

10 \$ par voiture ou un livret de 10 billets pour 80 \$



NOUVELLE SAISON, NOUVEAUX PROGRAMMES

@ CUMMINGSCENTRE.ORG/FR



LÉGENDE:

● Nouveau ▲ Bilingue 👤 En personne 🏠 À domicile
 👤+📺 Hybride ★ Gratuit pour les membres (M) Membre (I) Invité-e
Tarif membre avec un abonnement 2023/24

Inscription : lundi **17 avril** dès 9 h en ligne à cummingcentre.org/inscription, ou en composant le ☎ **514.343.3510**.
Les cours débutent le 18 avril.

DÉPT. NOM DU COURS JOUR DATES HORAIRE SESSION COÛT PROFESSEUR

BEAUX-ARTS

👤 EN PERSONNE

	Art eclectique : Exposition beaux-arts et artisanat ●▲👤		19 au 25 avril	Horaires divers	Gratuit	Étudiants des beaux-arts et d'artisanat
FINE-398	Sculpture - Argile ▲👤	jeu	4 mai au 6 juil.	9 h - 12 h	10	185 \$ O. Makismova
FINE-303	Sculpture sur pierre ▲👤	lun	8 mai au 31 juil.	13 h - 16 h	10	200 \$ E. Topaz
FINE-348	Peindre le paysage d'un jardin ●▲👤	lun	8 mai au 17 juil.	13h30 - 14h30	8	150 \$ R. Wiseman
FINE-312-01	Peinture acrylique - Explorations ▲👤	jeu	4 mai au 13 juil.	13 h - 16 h	10	185 \$ N. Hamidi, BFA, MA
FINE-312-03	Peinture acrylique - Explorations ▲👤	jeu	27 juil. au 17 août	13 h - 16 h	4	75 \$ N. Hamidi, BFA, MA
FINE-399	Chaos créatif - Dessin d'après modèle vivant ▲👤	ven	2 au 30 juin	10 h - 13 h	5	150 \$ P. Kehler, BA, MFA

📺 EN LIGNE

FINE-369	Les bases de dessin ▲	mar	2 mai au 4 juil.	13 h - 15 h	10	140 \$ N. Neeman, BFA
FINE-369-01	Dessin - Intermédiaire ▲	mar	2 mai au 4 juil.	15h30 - 17h30	10	140 \$ N. Neeman, BFA
FINE-315	Peindre des paysages ▲	mer	3 mai au 5 juil.	13 h - 15 h	10	140 \$ N. Neeman, BFA
FINE-319	Soirée de peinture 1 - Soleil du désert ●▲	mer	24 mai	19 h - 21h30	1	25\$ (M) 40\$ (I) N. Neeman, BFA
FINE-319-01	Soirée de peinture 2 - Renard forestier ●▲	mer	21 juin	19 h - 21h30	1	25\$ (M) 40\$ (I) N. Neeman, BFA

ARTISANAT

👤 EN PERSONNE

CRA-3056	Perles feutrées - Atelier ●▲👤	jeu	4 au 11 mai	13 h - 16 h	2	45 \$ G. Orbach, BA
CRA-322	Atelier de vitraux ▲👤	mer	10 mai au 12 juil.	12h30 - 15h30	10	210 \$ D. Gencher, B.Eng.
CRA-396	Vitraux - Intro. ▲👤	mer	10 mai au 12 juil.	9h - 12 h	10	210 \$ D. Gencher, B.Eng.
CRA-3079	Cuisson de challah ●▲👤	jeu	18 mai	10 h - 13 h	1	15 \$ (M) 20 \$ (I) S. Tamam
CRA-3079-01	Cuisson de challah ●▲👤	jeu	13 juil.	10 h - 13 h	1	15 \$ (M) 20 \$ (I) S. Tamam
CRA-320	Création de bijoux #1 ▲👤	jeu	1 au 22 juin	10 h - 12 h	4	60 \$ G. Orbach, BA
CRA-320-01	Création de bijoux #2 ▲👤	jeu	29 juin au 20 juil.	10 h - 12 h	4	60 \$ G. Orbach, BA
CRA-3064	Pâte polymère - Techniques de surface ▲👤	jeu	1 au 22 juin	13 h - 16 h	4	90 \$ G. Orbach, BA



LÉGENDE:

● Nouveau ▲ Bilingue 👤 En personne 🏠 À domicile
 👤+🎥 Hybride ☆ Gratuit pour les membres (M) Membre (I) Invité-e
Tarif membre avec un abonnement 2023/24

Pour les nouveaux ajouts aux programmes et les détails des cours, visitez :
cumingscentre.org/programmes

DÉPT.	NOM DU COURS	JOUR	DATES	HORAIRE	SESSION	COÛT	PROFESSEUR
CRA-3080	Pâte polymère - Canne ●▲👤 crépitante et feuille métallique	jeu	29 juin au 20 juil.	13 h - 16 h	4	90 \$	G. Orbach, BA

TECHNOLOGIE ET LANGUES

👤 EN PERSONNE

COMP-3002	À l'aise en informatique 👤	mer	26 avril au 31 mai	10h30 - 12 h	6	Gratuit	K. Oudrhiri
LAN-305	Anglais - Débutant avancé 👤	mer	3 mai au 21 juin	10h30 - 12 h	8	Gratuit	A. Wysinski, MA
COMP-3007	Clinique numérique 👤👤	mer	3 mai	12h30 - 14 h	1	Gratuit	K. Oudrhiri
COMP-3007-01	Clinique numérique ●👤	lun	5 juin	12h30 - 14 h	1	Gratuit	K. Oudrhiri

🎥 EN LIGNE

COMP-3002-01	À l'aise en informatique ▲	lun	5 juin au 24 juil.	10h30 - 12 h	6	Gratuit	K. Oudrhiri
LAN-305-01	Anglais - Intermédiaire	jeu	4 mai au 22 juin	10 h - 11h30	8	95 \$	A. Wysinski, MA

MUSIQUE

👤 EN PERSONNE

MART-3065	Mélodies Mémorables - Koralame ●▲👤	lun	24 avril	11h30 - 12h30	1	Gratuit	E. Lavoie M. Motard
MART-3065-01	Mélodies Mémorables - Back to Bach ●▲👤	lun	8 mai	11h30 - 12h30	1	Gratuit	N. Ricard D. Jomphe
MART-3065-02	Mélodies Mémorables - Émotions en basses fréquences ●▲👤	lun	29 mai	11h30 - 12h30	1	Gratuit	F. Palma-Pelletier S. Coderre



TOUT ÂGE

GRATUIT 👤 EN PERSONNE

ART ECLECTIC : EXPOSITION BEAUX-ARTS ET ARTISANAT

Les élèves du département des beaux-arts et d'artisanat du Centre Cummings exposent leurs travaux, réalisés lors des cours en présentiel et en ligne. Venez célébrer cet événement avec nous!

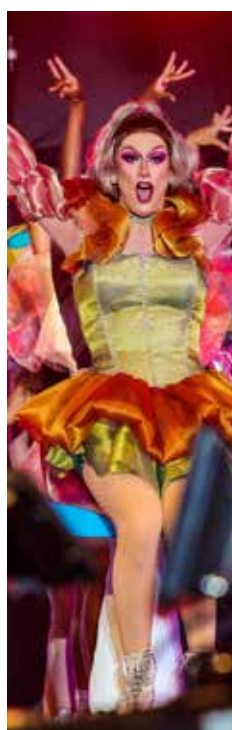
Vernissage : Mercredi 19 avril • 17 h à 19 h

Exposition :

Jedi 20 avril au lundi 24 avril • 9h30 à 16h30

Mardi 25 avril • 9h30 à 12 h

Les personnes de tout âge sont les bienvenues



LCT-3023 NOUVEAUTÉ 👤 EN PERSONNE

ÉBLOUISSANTES DRAG QUEENS: UN BEAU SPECTACLE !

Joignez-vous à nous pour un spectacle plein d'énergie et divertissant mettant en vedette les Cascades Brumeuses de Montréal et leurs amis. La musique, la danse, les costumes ne manqueront pas de vous ravir.

Mercredi 7 juin • 19 h - 20h30

10 \$ (50 ans et plus)

18 \$ (49 ans et moins)

Pour des billets contactez

le Centre Segal au

☎ **514.739.7944**



pride and remembrance foundation



POUR LES DESCRIPTIONS DÉTAILLÉES DES PROGRAMMES @ CUMMINGSCENTRE.ORG/PROGRAMMES



DÉPT.	NOM DU COURS	JOUR	DATES	HORAIRE	SESSION	COÛT	PROFESSEUR
MART-3065-03	Mémoires Mémorables - Costas 🌸👥	lun	5 juin	11h30 - 12h30	1	Gratuit	M-N.Choquette C. Hobson
MART-3065-04	Mémoires Mémorables 🌸👥	lun	19 juin	11h30 - 12h30	1	Gratuit	À déterminer
MART-3065-05	Mémoires Mémorables 🌸👥	lun	10 juil.	11h30 - 12h30	1	Gratuit	À déterminer
MART-3065-06	Mémoires Mémorables 🌸👥	lun	17 juil.	11h30 - 12h30	1	Gratuit	À déterminer
MART-3065-07	Mémoires Mémorables 🌸👥	lun	31 juil.	11h30 - 12h30	1	Gratuit	À déterminer

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX ET DIVERTISSEMENT

👥 EN PERSONNE

FRA-357	USA: Perspectives présidentielles (Or Hahayim) 🌸👥	mar	2 mai	19h30 - 21 h	1	Gratuit	D. Cuccioletta, PhD
FRA-369	Conseils beauté pour le visage et le corps 🌸👥	mar	9 au 16 mai	14 h - 15h15	2	12 \$	P. Bensimon
FRA-311	Célébration de Chavouot 🌸👥	lun	15 mai	12h30 - 14h30	1	20 \$ (M) 35 \$ (I)	À déterminer
FRA 362	Les voix de notre vie (Or Hahayim) 🌸👥	lun	5 juin	19h30 - 21 h	1	Gratuit	Dr J. Abitbol
LCT-3023	Éblouissantes Drag Queens : Un beau spectacle ! 🌸👥	mer	7 juin	19 h - 20h30	1	10 \$ (50+) 18 \$ (49 ans et moins)	M. Waterfalls

📺 EN LIGNE

LCT-3012	L'École de l'Art Institute of Chicago - Visite virtuelle de l'art* 🌟👥	mer	10 mai	11 h - 12 h	1	Gratuit	J. Averbach
----------	--	-----	--------	-------------	---	---------	-------------

CLUBS SOCIAUX

👥 EN PERSONNE

CLUB-308	Club pour les hommes de l'Ouest de l'île (Beth Tikvah) 🌸👥	jeu	20 avril	19 h - 22 h	1	3 \$ (M) 5 \$ (I)	Autodirigé
CLUB-308-01	Club pour les hommes de l'Ouest de l'île (Beth Tikvah) 🌸👥	jeu	27 avril	19 h - 22 h	1	3 \$ (M) 5 \$ (I)	Autodirigé
CLUB-308-02	Club pour les hommes de l'Ouest de l'île (Beth Tikvah) 🌸👥	jeu	4 mai	19 h - 22 h	1	3 \$ (M) 5 \$ (I)	Autodirigé
FRA-324	Les rencontres littéraires (Bibliothèque interculturelle de CDN) 🌸👥	mer	26 avril au 8 août	14 h - 16 h	5	Gratuit	P. Parent N. Shraer-Monnier
CLUB-107	Groupe de personnes âgées russophones 🌟👥	jeu	27 avril 2023 au 28 mars 2024	15 h - 17 h	44	Gratuit	E. Bazlov
CLUB-366	Club social : Le Foyer 🌸👥	lun	1 mai au 7 août	13h30 - 14h30	10	25 \$	N. Sebag
FRA-374	Club du livre 🌸👥	mar	2 mai au 8 août	13 h - 15 h	4	20 \$	H. Azuelos
CLUB-304	Viens jouer.... 🌸👥	mer	3 mai au 16 août	10h30 - 12h30	16	Gratuit	R. Katsilakis
CLUB-309	Club social de marche 🌟👥	jeu	4 mai au 20 juil.	9h30 - 10h30	12	Gratuit	R. Katsilakis

*Traduction simultanée de l'anglais en français

🌟 Programmes gratuits disponibles pour les membres avec un abonnement 2023/24



LÉGENDE:

● Nouveau ▲ Bilingue 👤 En personne 🏠 À domicile
 👤+👤 Hybride ☆ Gratuit pour les membres (M) Membre (I) Invité-e
 Tarif membre avec un abonnement 2023/24

Pour les questions fréquemment posées, visitez :
cummingscentre.org/fr/faq-et-politiques

PROGRAMMES GRATUITS EN PERSONNE OU EN LIGNE



MART-3065-01/02/03/04/05/06/07 **NOUVEAUTÉ**
 👤 EN PERSONNE **GRATUIT**

MÉLODIES MÉMORABLES*

Venez réchauffer votre voix et votre corps lors de ces concerts interactifs en direct. Explorez des musiques du passé et d'ailleurs au Centre Cummings le lundi matin. Réservez votre place !

Les lundis du 24 avril au 31 juillet
 11h30 - 12h30 • 8 rencontres

la Sams



COMP-3007/01 **NOUVEAUTÉ** 👤 EN PERSONNE **GRATUIT**

CLINIQUE NUMÉRIQUE*

Vous avez des questions ou rencontrez des difficultés avec votre liseuse, votre tablette, une application de votre téléphone, une mise à jour ou la navigation sur Internet? Profitez de judicieux conseils personnalisés.

Mercredi 3 mai et lundi 5 juin
 12h30 - 14 h • 2 séances



FRA-371 **NOUVEAUTÉ** ➡ EN LIGNE **GRATUIT**

CLUB SOCIAL DES PENSEURS*

Chaque semaine, connectez-vous avec des personnes partageant les mêmes idées dans un groupe social francophone dynamique et convivial ! Rencontrez de nouveaux amis, échangez sur vos centres d'intérêt, restez en contact avec votre communauté et amusez-vous!

Les mardis du 2 mai au 20 juin
 13 h - 14 h • 8 séances



LAN-305 **NOUVEAUTÉ** 👤 EN PERSONNE **GRATUIT**

ANGLAIS - DÉBUTANT*

Améliorez vos connaissances dans nos cours dynamiques. Nous nous concentrons sur l'amélioration des compétences conversationnelles, de la lecture, de la grammaire et de la compréhension.

Les mercredis du 3 mai au 21 juin
 10h30 - 12 h • 8 séances



FRA-324 **NOUVEAUTÉ** 👤 EN PERSONNE **GRATUIT**

RENCONTRES LITTÉRAIRES

Un nouveau programme en étroite collaboration avec la bibliothèque interculturelle CDN. Présentations de livres, conversations sur l'écriture et les petits secrets des auteurs.

Les mercredis 26 avril, 24 mai, 28 juin, 26 juillet, 23 août
 14 h - 16 h

Ces rencontres ont lieu à la Bibliothèque interculturelle CDN (6767 ch. de la Côte-des-neiges).



FRA-357 **NOUVEAUTÉ** 👤 EN PERSONNE **GRATUIT**

USA: PERSPECTIVES PRÉSIDENTIELLES

Avec Donald Cuccioletta

Les sondages aux États-Unis ne transpirent pas d'enthousiasme à l'annonce d'un « retour Biden-Trump ». M. Cuccioletta donnera un aperçu de son analyse et de ses « prédilections ».

Mardi 2 mai • 19h30
 Congrégation Or Hahayim



Le Centre Cummings élabore ses activités pour permettre l'inclusion de toutes les personnes âgées, indépendamment de leur état de santé, des barrières linguistiques ou de leur isolement. Programme complet cummingscentre.org/fr/gratuit

* Avec la participation financière du gouvernement du Québec dans le cadre du programme Québec ami des aînés.



NOUVELLE SAISON, NOUVEAUX PROGRAMMES

@ CUMMINGSCENTRE.ORG/FR



DÉPT.	NOM DU COURS	JOUR	DATES	HORAIRE	SESSION	COÛT	PROFESSEUR
FRA-371	Club social des penseurs	mar	2 mai au 20 juin	13 h - 14 h	8	Gratuit	N. Shraer-Monnier

BIEN-ÊTRE

EN PERSONNE

WEL-3062	Évaluation de la condition physique ▲▲	lun - ven	17 avril au 25 août	8 h - 16 h	1	25 \$	Employé du Centre de bien-être
WEL-3653	Centre de conditionnement ▲▲	lun - ven	17 avril au 25 août	8 h - 16 h		152 \$	Kinésiologues du Centre de bien-être
WEL-3063/ WEL-3064	Entraînement personnel ▲▲	lun - ven.	17 avril au 25 août	8 h - 17 h	1 8	60 \$ 400 \$	Kinésiologues du Centre de bien-être
WEL-3096/ WEL-3097	Entraînement personnel pour deux ▲▲	lun - ven.	17 avril au 25 août	8 h - 17 h	1 8	50 \$ 320 \$ par personne	Kinésiologues du Centre de bien-être
WEL-3093	Entraînement personnel en petits groupes ▲▲	lun - ven.	17 avril au 25 août	8 h - 17 h	8	200 \$ par personne	Kinésiologues du Centre de bien-être
WEL-3057	Dance en ligne - débutant ▲▲	lun	24 avril au 19 juin	10 h - 11h30	8	52 \$	J. Kwok-Choon
WEL-3084	Remise en forme totale du corps ▲▲	mar, jeu	25 avril au 15 juin	10 h - 11 h mar. 13h30 - 14h30 jeu.	16	160 \$	J. Caulfield Chateau B'nai Brith
WEL-3084-01	Remise en forme totale du corps ▲▲	mar, jeu	20 juin au 24 août	10 h - 11 h mar. 13h30 - 14h30 jeu.	16	160 \$	J. Caulfield Chateau B'nai Brith
WEL-3087	Club de marche - Hampstead ▲▲	mer	26 avril au 28 juin	13h30 - 15 h	10	100 \$	J. Blumenstein
WEL-3088	Club de marche - Côte Saint-Luc ▲▲	ven	28 avril au 7 juil.	9h30 - 11 h	10	100 \$	J. Blumenstein
WEL-366	Intervalle de boxe ▲▲	ven	28 avril au 25 août	10 h - 11 h	15	150 \$	D. Roseman
WEL-3098	Prévenir et maîtriser les chutes ●▲▲	jeu	11 mai au 15 juin	13 h - 14 h	6	60 \$	R. Frégeau B. Ockedahl
WEL-3099	Atelier d'autodéfense - Module 1 ●▲▲	lun	15 mai	14 h - 16 h	1	15 \$	G. Manoli
WEL-3099-01	Atelier d'autodéfense - Module 2 ●▲▲	lun	12 juin	14 h - 16 h	1	15 \$	G. Manoli
WEL-3100	Tango ●▲▲	jeu	15 juin au 3 août	11 h - 12h15	8	65 \$ (M) 85 \$ (I)	A. Shepherd W. Mercado

EN LIGNE

WEL-3021	Évaluation de la condition physique ▲	lun - ven	17 avril au 25 août	8 h - 16 h	1	25 \$	Employé du Centre de bien-être
WEL-3052/ WEL-3055	Entraînement personnel ▲	lun - ven	17 avril au 25 août	8 h - 16 h	1 8	50 \$ 320 \$	Kinésiologues du Centre de bien-être
WEL-3068	Entraînement personnel pour deux ▲	lun - ven	17 avril au 25 août	8 h - 16 h	8	200 \$ par personne	Kinésiologues du Centre de bien-être
WEL-311	Cardio matinal ▲	lun	24 avril au 21 août	8h30 - 9h30	13	48 \$	A. Vezina
WEL-380	Baladi - danse orientale ▲	lun	24 avril au 21 août	10h30 - 11h30	13	85 \$	S. Benjamin
WEL-302	Aérobic sur chaise ▲	lun	24 avril au 21 août	11h30 - 12h30	13	48 \$	A. Vezina
WEL-322	Exercices de raffermissement des abdominaux et du dos ▲	mar	25 avril au 22 août	8h30 - 9h30	16	60 \$	A. Vezina
WEL-3057-01	Danse en ligne - Débutant ▲	mar	25 avril au 20 juin	9 h - 10 h	9	48 \$	J. Kwok-Choon



BESOIN D'AIDE POUR LE ZOOM OU POUR ACCÉDER À NOTRE VIDÉOTHÈQUE ?

Nous sommes là pour vous aider. Composez le ☎ 514.343.3510

DÉPT.	NOM DU COURS	JOUR	DATES	HORAIRE	SESSION	COÛT	PROFESSEUR
WEL-304	Danse rythmique / Zumba ▲	mar	25 avril au 22 août	10 h - 10h45	16	68 \$	C. Giner
WEL-304-02	Danse rythmique / Zumba ●▲	ven	28 avril au 25 août	8h30 - 9h15	15	64 \$	C. Giner
WEL-3043	Yoga: positions debout et assise ▲	mar	25 avril au 22 août	10 h - 11 h	16	72 \$	K. Harris McLeod
WEL-333	Force et flexibilité ▲	mar	25 avril au 22 août	11 h - 12 h	16	60 \$	M. Fragapane
WEL 333-01	Force et flexibilité ▲	jeu	27 avril au 24 août	11 h - 12 h	16	60 \$	M. Fragapane
WEL-342	Cardio léger ▲	mar	25 avril au 22 août	11h30 - 12h15	16	52 \$	A. Vezina
WEL-326	Classe d'intervalle cardio/force ▲	mer	26 avril au 23 août	8h30 - 9h30	16	60 \$	A. Vezina
WEL-315	Conditionnement musculaire ▲	mer	26 avril au 23 août	10 h - 11 h	16	60 \$	D. Xiong
WEL-315-01	Conditionnement musculaire ▲	ven	28 avril au 25 août	10 h - 11 h	15	56 \$	D. Xiong
WEL-372	Équilibre et mobilité ▲	mer	26 avril au 23 août	11h30 - 12h30	16	60 \$	A. Vezina
WEL-325	Entraînement d'intervalles du cerveau et du corps ▲	jeu	27 avril au 24 août	8h30 - 9h30	16	60 \$	A. Vezina

PROGRAMMES GRATUITS EXCLUSIVEMENT POUR LES MEMBRES

Le Centre Cummings apprécie ses membres. En plus des avantages qui leur sont offerts (voir page 2), nous leur proposons un éventail de programmes gratuits.

Visitez le cummingscentre.org/fr/avantages



LCT-3020 NOUVEAUTÉ ➡ EN LIGNE **GRATUIT***

ART INSTITUTE OF CHICAGO - VISITE GUIDÉE VIRTUELLE

Profitez d'une visite guidée en ligne, de près et de façon personnelle, dirigée par Julie Averbach et découvrez de nouvelles œuvres d'art et retrouvez des œuvres familières d'icônes américaines comme Edward Hopper, Georges Seurat, Georgia O'Keeffe et bien d'autres!

Mercredi 10 mai • 11 h - 12 h

Traduction simultanée de l'anglais en français



CLUB-304 NOUVEAUTÉ 👥 EN PERSONNE **GRATUIT***

VIENS JOUER

«Viens jouer... » offre une variété de jeux parmi lesquels vous pouvez choisir, comme Backgammon, Échecs, Trivial Pursuit, Scrabble, Cartes, Rummikub, ou rejoignez l'animatrice, Roula, pour d'autres options de jeux. Créez des liens avec de nouvelles personnes en jouant! Jeux fournis.

Les mercredis du 3 mai au 16 août
10h30 - 12h30



CLUB-309 NOUVEAUTÉ 👥 EN PERSONNE **GRATUIT***

CLUB SOCIAL DE MARCHÉ

Rejoignez-nous pour faire des marches en compagnie d'autres personnes ! Retrouvez-nous au Centre Cummings et explorez le quartier, les parcs et prenez l'air !

Les jeudis du 4 mai au 20 juil.
9h30 - 10h30 • 12 séances
R. Katsilakis

* Programmes gratuits disponibles pour les membres avec un abonnement 2023/24



POUR LES DESCRIPTIONS DÉTAILLÉES DES PROGRAMMES @ CUMMINGSCENTRE.ORG/PROGRAMMES



DÉPT.	NOM DU COURS	JOUR	DATES	HORAIRE	SESSION	COÛT	PROFESSEUR
WEL-3059	Pilates ▲	ven	28 avril au 25 août	9h30 - 10h30	15	90 \$	S. Benjamin
🏠 À DOMICILE							
WEL-3053	Évaluation de la condition physique ▲🏠	lun - ven	17 avril au 25 août	8 h - 16 h	1	85 \$	Employé du Centre de bien-être
WEL-3066/ WEL-3067	Entraînement personnel ▲🏠	lun - ven	17 avril au 25 août	8 h - 16 h	1 8	80 \$ 560 \$	Kinésologues du Centre de bien-être
WEL-3081/ WEL-3094	Entraînement personnel pour deux ▲🏠	lun - ven	17 avril au 25 août	8 h - 16 h	1 8	60 \$ 400 \$ par personne	Kinésologues du Centre de bien-être
WEL-3095	Entraînement personnel en petits groupes ▲🏠	lun - ven	17 avril au 25 août	8 h - 16 h	8	320 \$ par personne	Kinésologues du Centre de bien-être

PROGRAMMES ADAPTÉS

Parrainé par la Fondation Maurice Pollack

👥 EN PERSONNE

ADPF-301	Orthopédique A ▲👥	lun, mer	24 avril au 23 août	9h30 - 10h30	29	228 \$	Kinésologues du Centre de bien-être
ADPF-353	Orthopédique B ▲👥	mar, jeu	25 avril au 24 août	9h30 - 10h30	31	244 \$	Kinésologues du Centre de bien-être
ADPF-307	Post-AVC A ▲👥	lun, mer	24 avril au 23 août	11 h - 12 h	29	228 \$	Kinésologues du Centre de bien-être
ADPF-308	Post-AVC B ▲👥	lun, mer	24 avril au 23 août	13h30 - 14h30	29	228 \$	Kinésologues du Centre de bien-être
ADPF-309	Post-AVC C ▲👥	mar, jeu	25 avril au 24 août	11 h - 12 h	31	244 \$	Kinésologues du Centre de bien-être
ADPF-310	Post-AVC D ▲👥	mar, jeu	25 avril au 24 août	13h30 - 14h30	31	244 \$	Kinésologues du Centre de bien-être



MAI
2023

NOUVEAUTÉ ! CAFÉ SOLEIL

Rejoignez vos amis autour d'un muffin fraîchement cuit et d'un café avant votre cours de peinture, ou autour d'un sandwich et d'une délicieuse soupe après votre séance d'entraînement.

Café Soleil est fier d'être un lieu accueillant, abordable et inclusif qui emploie des adultes neurodivers.



LA BOUTIQUE DU CENTRE CUMMINGS

Découvrez des cadeaux uniques pour la maman qui a tout ! Parcourez notre nouvelle collection.

Les membres ayant un abonnement 2023/2024, bénéficient d'une réduction de 10 %.

Composez le ☎ 514.734.1770 pour obtenir votre code promo.

5700, avenue Westbury
ou en ligne
boutique.cummingscentre.org



LÉGENDE:

● Nouveau ▲ Bilingue 👤 En personne 🏠 À domicile
 👤+🎥 Hybride ☆ Gratuit pour les membres (M) Membre (I) Invité-e
Tarif membre avec un abonnement 2023/24

Pour les questions fréquemment posées, visitez:
cummingscentre.org/fr/faq-et-politiques

DÉPT.	NOM DU COURS	JOUR	DATES	HORAIRE	SESSION	COÛT	PROFESSEUR
ADPF-311	Post-AVC E ▲ 👤	mar, jeu	25 avril au 24 août	15 h - 16 h	31	244 \$	Kinésologues du Centre de bien-être
ADPF-312	Post-AVC F ▲ 👤	lun, mer	24 avril au 23 août	9h30 - 10h30	29	228 \$	Kinésologues du Centre de bien-être
ADPF-323	Ortho/Neuro ▲ 👤	mar, jeu	25 avril au 24 août	15 h - 16 h	31	244 \$	Kinésologues du Centre de bien-être
ADPF-318	Parkinson A ▲ 👤	lun, mer	24 avril au 23 août	11 h - 12 h	29	228 \$	Kinésologues du Centre de bien-être
ADPF-320	Parkinson C ▲ 👤	mar, jeu	25 avril au 24 août	11 h - 12 h	31	244 \$	Kinésologues du Centre de bien-être
ADPF-322	Parkinson E ▲ 👤	mar, jeu	25 avril au 24 août	13h30 - 14h30	31	244 \$	Kinésologues du Centre de bien-être
ADPF-328	Parkinson G ▲ 👤	lun, mer	24 avril au 23 août	13h30 - 14h30	29	228 \$	Kinésologues du Centre de bien-être
ADPF-326	Parkinson I ▲ 👤	lun, mer	24 avril au 23 août	15 h - 16 h	29	228 \$	Kinésologues du Centre de bien-être
ADPF-333	Sclérose en plaques ▲ 👤	mar, jeu	25 avril au 24 août	9h30 - 10h30	31	244 \$	Kinésologues du Centre de bien-être
ADPF-366	Intervalles de boxe pour Parkinson - Banlieue Ouest ▲ 👤	mar	25 avril au 13 juin	10 h - 11h30	8	200 \$	D. Roseman
ADPF-367	Intervalles de boxe pour Parkinson - Banlieue Ouest ● ▲ 👤	mar	25 avril au 13 juin	11h30 - 12h30	8	160 \$	D. Roseman
ADPF-368	Intervalles de boxe pour Parkinson - Banlieue Ouest ● ▲ 👤	jeu	27 avril au 15 juin	10 h - 11h30	8	200 \$	D. Roseman
ADPF-366-01	Intervalles de boxe pour Parkinson ▲ 👤	ven	28 avril au 25 août	11h10 - 12h40	15	225 \$	D. Roseman



WEL-3099/WEL-3099-01 NOUVEAUTÉ

👤 EN PERSONNE

ATELIER D'AUTODÉFENSE - MODULE 1 ET 2

Un atelier, dispensé en 2 parties, combinant l'autodéfense avec l'agression simulée et la prévention de la criminalité par Georges Manoli, policier à la retraite et instructeur certifié en autodéfense.

Une collaboration avec la FADOQ

Les lundis 15 mai et 12 juin

14 h - 16 h

15 \$ chaque module



WEL-366 👤 EN PERSONNE

INTERVALLES DE BOXE

Rejoignez l'entraîneur de boxe Danny Roseman pour exercer votre cardio, votre coordination et votre force avec des techniques d'entraînement inspirées de la boxe. Ouvert à tous! Contactez Trang pour prendre un rendez-vous pour une évaluation physique 514-734-1822.

Les vendredis du 28 avril au 25 août

10 h - 11 h • 15 séances • 150 \$



WEL-3100 NOUVEAUTÉ

👤 EN PERSONNE

SOLO OU EN COUPLE

TANGO

Concepts de base et mouvements fondamentaux du tango argentin tels que le cuadrado, la position croisée, les balanceos et les ochos.

Le cours, qui comprendra la marche arrière et des pivots, n'est pas adapté aux personnes à mobilité réduite.

Les jeudis du 15 juin au 3 août

11 h - 12h15 • 8 séances

65 \$ Membre / 85 \$ Invité-e



NOUVELLE SAISON, NOUVEAUX PROGRAMMES

@ CUMMINGSCENTRE.ORG/FR



DÉPT.	NOM DU COURS	JOUR	DATES	HORAIRE	SESSION	COÛT	PROFESSEUR
ADPF-366-02	Intervalles de boxe pour Parkinson - Banlieue Ouest 🎯👤	mar	20 juin au 22 août	10 h - 11h30	8	200 \$	D. Roseman
ADPF-367-01	Intervalles de boxe pour Parkinson - Banlieue Ouest 🎯👤	mar	20 juin au 22 août	11h30 - 12h30	8	160 \$	D. Roseman
ADPF-368-01	Intervalles de boxe pour Parkinson - Banlieue Ouest 🎯👤	jeu	22 juin au 24 août	10 h - 11h30	8	200 \$	D. Roseman

📺 EN LIGNE

ADP-389	Groupe de soutien pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson	jeu	20 avril, 18 mai, 15 juin, 20 juil., 27 août	13h30 - 15 h	5	Gratuit	A. Newman
ADPF-346	Exercices adaptés pour mouvements fonctionnels ▲	lun, mer, ven	24 avril au 25 août	11h30 - 12 h	44	80 \$	M. Fragapane
ADPF-352	Yoga sur chaise adapté ▲	lun	24 avril au 21 août	10 h - 10h45	13	58 \$	M. Crete
ADPF-306	Post-AVC: renforcement de votre bras ▲	ven	28 avril au 25 août	13 h - 14 h	15	56 \$	T. Le
ADP-315	Entraînement vocal : Maladie de Parkinson ou de troubles du mouvement ▲	jeu	18 mai au 10 août	10 h - 11 h	12	72 \$	C. Cumberbirch, MMus, MTA, MMT
ADP-365	Entraînement vocal post-AVC ▲	jeu	18 mai au 10 août	13h30 - 14h30	12	72 \$	C. Cumberbirch, MMus, MTA, MMT



POUR SUIVRE SUR DES BASES SOLIDES POUR NOS AÎNÉS D'AUJOURD'HUI ET DE DEMAIN

Distinguez-vous en tant que Gouverneur !

En devenant un Gouverneur de la Fondation du Centre Cummings, vous pouvez avoir une influence importante sur la vie de nos aînés, et en particulier nos plus vulnérables. Chaque dollar que vous donnez transforme la vie des personnes dans notre communauté.

Des services sociaux essentiels, du soutien en santé mentale, de la popote roulante, des soins à domicile et des programmes d'exercices adaptés à la peinture, la menuiserie et des séries de conférences, le Centre en a pour tous les goûts. Vous avez le pouvoir de nous aider à continuer de donner à nos aînés le sentiment de faire partie de la communauté, de se sentir connecté et de recevoir des soins!

Pour vous distinguer en tant que Gouverneur et en apprendre davantage, veuillez appeler Annie Bensoussan au ☎ 514.734.1729 annie.bensoussan@cummingscentre.org ou visitez cjcsfoundation.org/fr/gouverneurs



QUAND LA COMPASSION RENCONTRE L'ACTION, LES VIES CHANGENT

DES MOMENTS QUI CHANGENT UNE VIE, QUI C'EST POSSIBLE !

En donnant de votre temps et en partageant votre expertise, vous nous aidez à offrir aux personnes âgées des activités stimulantes, interactives et éducatives ainsi que des services. Trouvez des moyens significatifs et épanouissants de faire une différence dans la vie d'une personne ! Prêt.e à vous joindre à notre équipe et à nos activités bénévoles? Choisissez parmi nos occasions de bénévolat diverses et flexibles, offertes en personne et en ligne.

JE BÉNÉVOLE
AUJOURD'HUI!



BÉNÉVOLAT EN PERSONNE

- Accueil et information
- Art / Artisanat
- Atelier de menuiserie
- Boutique
- Café
- Chauffeurs / livreurs de repas de la Popote roulante
- Club de marche
- Club social francophone
- Exercices de bien-être / adaptés
- Hôte d'accueil / tour guidé
- Musiciens
- Service à la clientèle pour les programmes

BÉNÉVOLAT VIRTUEL

- Appels amicaux
- Comités d'orientation, de formation et d'appréciation pour les bénévoles
- Défense des droits
- Développement du leadership
- Planification d'événements
- Soutien technique

Pour plus d'informations, contactez **Lynn Gordon, directrice du Service de bénévolat**, au ☎ 514.734.1791 ou lynn.gordon@cummingscentre.org

BÉNÉVOLAT INTERGÉNÉRATIONNEL

Le Centre Cummings fait la promotion du bénévolat intergénérationnel comme moyen pour les personnes âgées et les jeunes de tisser des liens entre eux et d'apprendre l'un de l'autre. Les projets Roof Top Garden et Cookbook ne sont que deux exemples d'expériences enrichissantes.

Appelez **Marcie Scheim** au ☎ 514.734.1734



ACTION SOCIALE HABILITER LES PERSONNES ÂÎNÉES PAR LA SENSIBILISATION ET L'ÉDUCATION

UN TRAVAIL
INSPIRANT AVEC
EMPATHIE ET
COMPASSION.

La défense des droits des personnes âgées repose sur la compréhension et sur le concept du renforcement des autres. Le Comité d'action sociale du Centre Cummings sensibilise la population aux principaux enjeux auxquels font face aujourd'hui les aînés. Grâce à l'éducation et à l'information, nous donnons aux personnes âgées les moyens de défendre leurs intérêts et ceux des autres membres de la communauté.

La planification et l'offre de programmes et de ressources sur la maltraitance des aînés, les escroqueries et les fraudes, l'inflation, la pandémie de Covid, la sécurité des médicaments et tant d'autres sujets d'actualité nous ont permis de répondre à vos préoccupations de manière constructive et utile. Joignez-vous à notre groupe de bénévoles engagés.

Vous pouvez faire une différence!


Pour plus de détails, appelez Joy Lawee au ☎ 514.734.1805 ou social.action@cummingscentre.org

SERVICES SOCIAUX

AMÉLIOREZ VOTRE QUALITÉ DE VIE ET VOTRE INDÉPENDANCE

Notre équipe de professionnels est disponible afin de vous offrir information, références, consultation, évaluation, planification et intervention de crise. Nous travaillons en partenariat avec le secteur public et les agences communautaires afin d'assurer les meilleurs services et soutien. Notre équipe intégrée comprend des gestionnaires de cas, des thérapeutes récréatifs et en arts créatifs et des musicothérapeutes. Notre personnel parle plusieurs langues, dont l'anglais, le français, l'hébreu, le russe et le yiddish.

SERVICES ESSENTIELS EN PERSONNE

- Gestion de cas
- Programme de soins thérapeutiques pour la démence (Centre aquatique CSL)
- Santé mentale communautaire
- ATASE (Service de Transport et d'Accompagnement)
- Popote roulante casher 

PROGRAMMES DE SOUTIEN EN PERSONNE ET EN VIRTUEL

- Soutien aux proches aidants
- Cours de cuisine spécialisée
- Groupe d'art créatif pour santé mentale
- Zoothérapie

SERVICES AUX SURVIVANTS DE L'HOLOCAUSTE

Nous offrons une vaste gamme de services et de programmes spécialisés pour répondre aux besoins des survivants et améliorer leur qualité de vie. Services offerts :

- Café Europa
- Gestion de cas
- Réclamation et restitution
- Demande d'indemnisation
- Assistance financière d'urgence
- Soins à domicile
- Ménage
- Estampillage des certificats de vie

* Sur la base de l'admissibilité



LA POPOTE ROULANTE CASHER FAVORISE L'AUTONOMIE ET L'INDÉPENDANCE

Nous fournissons de délicieux repas casher surgelés à un prix abordable et faciles à préparer. Les repas sont livrés directement à domicile par les dévoués bénévoles du Centre Cummings. Les menus de saison comprennent de nouveaux et populaires plats dont la viande, le poulet, des soupes, des plats laitiers et de copieux gâteaux.

Ce service est financé en partie par la Fondation George et Mackie Balcan pour « Nourrir l'âme » et Mazon Canada.

NOUS SOMMES LÀ
POUR VOUS AIDER.
APPELEZ
514.343.3514

CAFÉ EUROPA- UN GROUPE SOCIAL EXCLUSIF AUX SURVIVANTS DE L'HOLOCAUSTE

Le Café Europa, groupe aux survivants de l'Holocauste du Centre Cummings offre aux membres un espace sécuritaire et confortable pour partager ensemble, à la fois des expériences passées et des moments joyeux. Chaque semaine, de la musique, des discussions, des conférenciers invités et des rafraîchissements. Pour certains, c'est la seule occasion de socialiser de toute la semaine. Pour les membres, ce groupe représente leur deuxième famille car ils se comprennent d'une manière que personne d'autre ne le pourrait.



- Gyorgi Nemes

Merci à nos généreux donateurs.
Visitez cummingcentre.org
pour voir la liste.

